



Trainingstagebuch

"Fit im Alltag!" Challenge



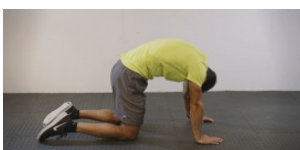
Woche 1
Checkliste

<input type="checkbox"/>	Tag 1
<input type="checkbox"/>	Tag 2
<input type="checkbox"/>	Tag 3
<input type="checkbox"/>	Tag 4
<input type="checkbox"/>	Tag 5
<input type="checkbox"/>	Tag 6
<input type="checkbox"/>	Tag 7

14 Tage Challenge - Fit im Alltag

Woche 1	Übung	Wh.
Warm Up	Am Stand laufen und Arme kreisen	30 Sek..
Übung 1	Katze - Kuh, Mobilisation der Wirbelsäule im Vierfüßlerstand	10
Übung 2	Vierfüßlerstand mit Oberkörperdrehung, Ellbogen, beidseitig	10
Übung 3	Beckenheben	10
Übung 4	Hüfte mobilisieren im Vierfüßlerstand, beidseitig	10
Plank	Unterarmstütz	30 Sek.

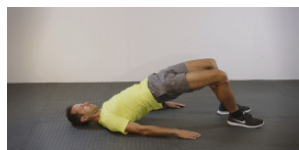
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Übung 4

